

今、流行の
オンラインによる

健幸体操講座

2020

7月21日(火)

10:00~11:30

玉川まちづくりセンター
大会議室

予約制 先着15名

申込開始日▶7月1日(水)

9:00より

持ち物：上靴、飲み物、タオル

運動不足の解消に！

協力：文科省革新的イノベーション創出プログラム (COI STREAM)

運動の生活カルチャー化により
活力ある未来をつくる
アクティブ・フォー・オール拠点



Bright Future for All Ages with Health Innovation by Daily Exercise

主催：玉川まちづくりセンター



エクササイズ DVD
プレゼント♪

お申込み・玉川まちづくりセンター
お問合せ先 TEL：077-564-0189

自宅でできるエクササイズ

ウェブトレーニング体験

① ACTIVE5 オンラインレッスン

指導：増田 晶子 先生

(立命館大学 R-GIRO 客員研究員)

3分の曲に、全身のエクササイズが入った『ACTIVE5』。今回はシニア向けバージョンを先生とオンラインで繋いで一緒にやってみましょう♪



「ACTIVE5」動画→

② Biosignal Art (バイオシグナルアート) 体験

立命館大学×順天堂大学×東京藝術大学が共同で研究開発！

パソコンの前でアプリからの指示でトレーニングを実施し、関節位置情報から姿勢推定を実施することにより評価して点数化。その結果を音楽に変換する、画期的な最新トレーニングアプリです！！ご自宅でもぜひ挑戦してください！



バイオシグナルアート

検索

自宅でできる『ACTIVE5』エクササイズ DVD を受講者以外にもご希望の方に配布します。玉川まちづくりセンターまでお申込み下さい。

